समाज विकासमाला

# सरल व्यायाम

सस्ता साहित्य मण्डल प्रकाशन

समाज-विकास-माला : १६

# सरल व्यायाम

तन्दुरुस्त रहने के लिए उपयोगी कसरतें

प्रणेता

**भद्रशंकर दीक्षित**

चित्रकार

**रविशंकर रावल**



संपादक

**यशपाल जैन**



१६५७

सस्ता साहित्य मंडल-प्रकाशन

प्रकाशक
मार्तण्ड उपाध्याय
मंत्री, सस्ता साहित्य मंडल
नई दिल्ली

तीसरी बार : १९५७
मूल्य
छः आना

मुद्रक
हिंदी प्रिंटिंग प्रेस
दिल्ली

# समाज-विकास-माला

हमारे देश के सामने आज सबसे बड़ी समस्या करोड़ों आदमियों की शिक्षा की है। इस दिशा में सरकार की ओर से यदि कुछ कोशिश हो रही है तो वही काफी नहीं है। यह बड़ा काम सबकी सहायता के बिना पार नहीं पड़ सकेगा।

बालकों तथा प्रौढ़ों की पढ़ाई की तरफ जबसे ध्यान गया है, ऐसी किताबों की मांग बढ़ गई है, जो बहुत ही आसान हों, जिनके विषय रोचक हों, जिनकी भाषा मुहावरेदार और बोलचाल की हो और जो मोटे टाइप में बढ़िया छपी हों।

यह पुस्तक-माला इन्हीं बातों को सामने रखकर निकाली गई है। इसमें कई पुस्तकें निकल चुकी हैं। इन सबकी भाषा बड़ी आसान है। विषयों का चुनाव बड़ी सावधानी से किया गया है। छपाई-सफाई के बारे में भी विशेष ध्यान रखा गया है। हर किताब में चित्र भी देने की कोशिश की है।

यदि पुस्तकों की भाषा, शैली, विषय और छपाई में किसी सुधार की गुंजाइश मालूम हो तो उसकी सूचना निस्संकोच देने की कृपा करें।

## तीसरा संस्करण

बड़े हर्ष की बात है कि इस पुस्तक का तीसरा संस्करण इतनी जल्दी प्रकाशित हो रहा है। इस माला की सभी पुस्तकें पाठकों को पसंद आ रही हैं, इससे हमें बड़ा आनंद होता है। हमें विश्वास है कि इन सामयिक और उपयोगी पुस्तकों को पाठक चाव से पढ़ेंगे और इनके प्रचार में हाथ बटायंगे।

—मंत्री

## पाठकों से

इस पुस्तक में हमने सरल व्यायाम दिये हैं। ग्राप जानते हैं कि बिना तन्दुरुस्ती के इस दुनिया में हम कुछ भी नहीं कर सकते और तन्दुरुस्त रहने के लिए व्यायाम बहुत जरूरी है। ये व्यायाम ऐसे हैं कि इनसे सारे शरीर की कसरत हो जाती है; साथ ही इतने आसान हैं कि हर कोई जहां चाहे कर सकता है।

आप ये व्यायाम करेंगे तो आपका हाज़मा ठीक रहेगा, देह मजबूत बनेगी, मन खुश रहेगा, नींद अच्छी आवेगी, काम करने में जी लगेगा और रोगों की चिंता व डाक्टरों और दवाइयों के खर्चे से छुट्टी मिलेगी।

आपके घर के पास खुली जगह होगी। सबेरे ही वहां चले जाइए और इस किताब में बताये व्यायाम कर डालिए। बाहर जाने की सुविधा न हो तो घर में ही कर डालिए। तन्दुरुस्ती हजार नियामत है। उसके लिए थोड़ा-सा समय रोज निकाल ही लेना चाहिए।

ये व्यायाम व्यायामाचार्य श्री भद्रशंकरजी दीक्षित ने लंबे अनुभव के बाद तैयार किये हैं और इनके चित्र गुजरात के प्रसिद्ध चित्रकार श्री रविशंकरजी रावल ने बनाये हैं। हम दोनों के आभारी हैं।

**संपादक**

# सरल व्यायाम

: १ :

## व्यायाम किसलिए ?

हमारे लिए जिस तरह रोटी खाना, पानी पीना, सोना और सांस लेना ज़रूरी है, उसी तरह अपनेको तन्दुरुस्त रखने के लिए व्यायाम भी जरूरी है। तन्दुरुस्ती से मतलब यही नहीं है कि शरीर मोटा-तगड़ा हो। तन्दुरुस्ती से मतलब यह है कि शरीर सुडौल हो और उसमें इतनी शक्ति हो कि काम फुर्ती से करे और काम करके थके नहीं।

ऐसी तन्दुरुस्ती आजकल बहुत कम देखने में आती है। वजह यह है कि हमारे रहन-सहन में भाग-दौड़, चिंता और बनावट इतनी आ गई है कि न हम समय पर खा पाते हैं, न जैसा चाहिए वैसा खाना हमें मिलता है, और न समय पर आराम मिलता है। इसका नतीजा यह होता है कि अधिकतर लोगों की सेहत खराब रहती है। सेहत खराब होने पर इस शरीर के बनानेवाले का सहारा या मदद नहीं लेते, डाक्टरों और दवाइयों के चक्कर में पड़ते हैं। वह चक्कर ऐसा है कि एक बार

उसमें पड़े कि निकलना कठिन हो जाता है। रुपये खर्च होते हैं, परेशानी होती है, फिर भी सेहत ठीक नहीं हो पाती। हम यह भूल जाते हैं कि जिन तत्त्वों से हमारा शरीर बना है, यानी मिट्टी, पानी, हवा, धूप और आकाश उन्हींकी मदद से हम तन्दुरुस्त और नीरोग हो सकते हैं।

अगर हम थोड़ा-सा समय हर रोज कसरत के लिए निकाल लें तो यह शरीर तन्दुरुस्त रहे और हमारी सेहत भी खराब न हो। हर आदमी को खुली जगह में थोड़ी देर रोज व्यायाम करना ही चाहिए।

हमारे शरीर के खास हिस्से पेट, कमर, फेफड़े, गला, गर्दन, पेडू, जांघ आदि हैं और अगर ये स्वस्थ रहें तो हम रोगों से दूर रह सकते हैं। हमारी पाचन-क्रिया ठीक रहे, खून का दौरा सही-सही होता रहे, गुर्दे और जिगर अच्छी तरह काम करते रहें तो बीमारी को पास फटकने की हिम्मत ही न हो।

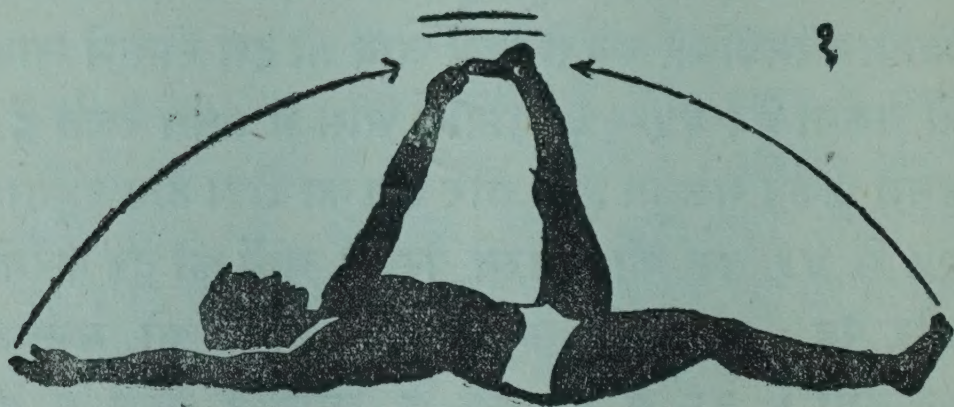
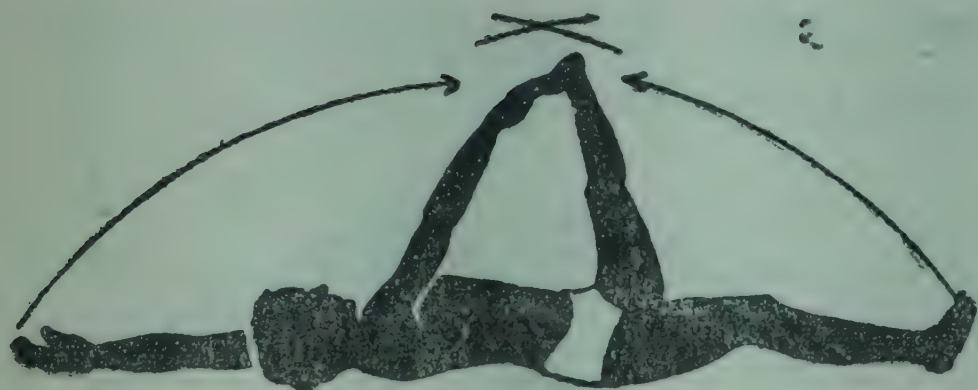
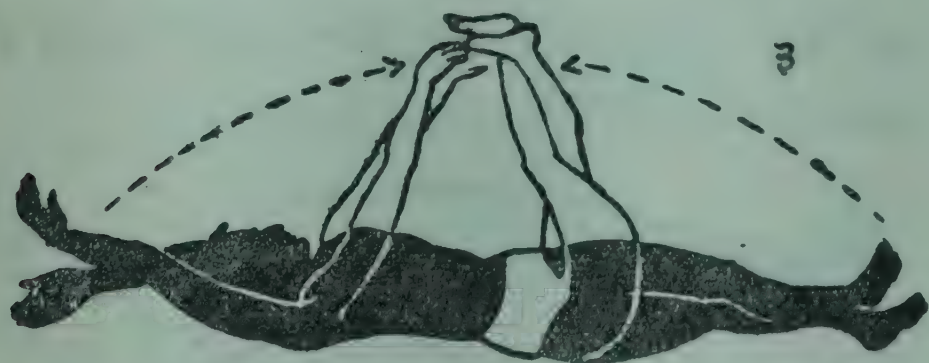
आगे जो व्यायाम दिए गए हैं, उनसे शरीर के सभी जरूरी हिस्सों की कसरत हो जाती है। १ से लेकर १० तक पेट के व्यायाम हैं, जिनके करने से हमारी पाचन-शक्ति ठीक रहेगी। सच तो यह है कि अधिकांश रोग पेट की ही खराबी से होते हैं। इसलिए जरूरी है कि हम पेट को ठीक रखने की ओर अधिक-से-अधिक ध्यान दें। ११ और १२ नंबरों के व्यायामों से कमर, गले और फेफड़ों की कसरत होती है। फेफड़े हमारे शरीर के

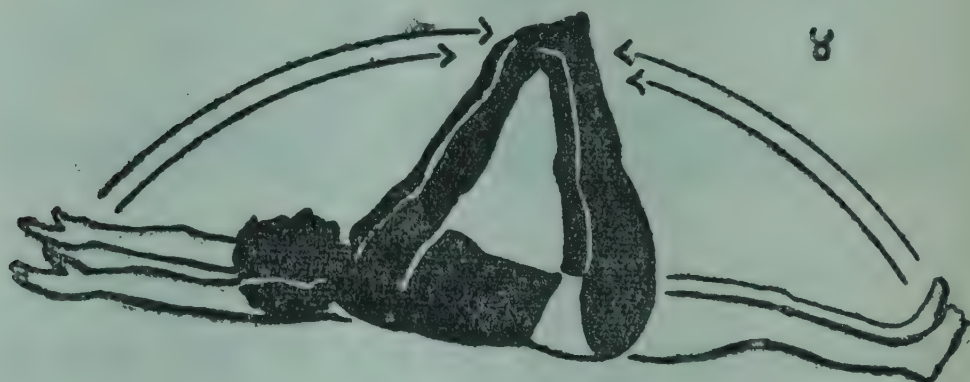
ऐसे अंग हैं, जिनकी मजबूती के बिना हम अधिक दिन तक जीवित नहीं रह सकते। इसलिए फेफड़ों को मजबूत बनाये रखने के लिए हमें बराबर सावधान रहना चाहिए। १३ से १६ तक के व्यायाम पेट, पेड़ू और जाघों के लिए हैं। १७ से २४ तक के अपेंडिसाइटिस को रोकनेवाले हैं। आजकल अपेंडिसाइटिस का रोग बहुत फैला हुआ है और लोगों की मानता है कि चीर-फाड़ से ही उसमें लाभ होता है। बड़े आदमी तो चीरफाड़ करा सकते हैं; पर वे क्या करें, जिनको खाने के भी लाले पड़े रहते हैं ? यदि १७ से २४ तक के व्यायाम नियमित रूप से किये जायं तो इस रोग में लाभ हो सकता है। २५-२६ व्यायाम सांस से संबंध रखते हैं। उनसे फेफड़े मजबूत होंगे और खून का दौरा ठीक रहेगा। २७ से ४१ तक की कसरतें पेट की चर्बी को दूर करेंगी और पेड़ू, अंतड़ियों, कमर और जांघों को मजबूत बनावेंगी। ३२ से ३५ तक के व्यायाम गर्दन के हैं, जिनसे गर्दन सुडौल और ताकतवर बनेगी।

ये सब व्यायाम ऐसे हैं कि आप इन्हें कहीं भी कर सकते हैं। वैसे पूरा लाभ तो खुली और साफ हवा में करने से होता है, लेकिन अगर खुली जगह पास में न हो और दूर जाने की सुविधा न हो तो इन्हें घर के अंदर भी आसानी से किया जा सकता है।

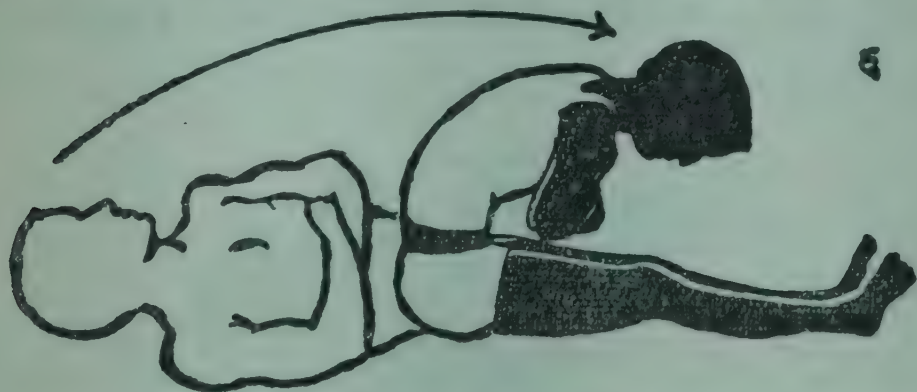
हमें आशा है कि ये व्यायाम आपको लाभ पहुंचावेंगे। आपका शरीर तन्दुरुस्त और फुर्तीला बनेगा, मन प्रसन्न रहेगा और डाक्टरों-दवाइयों और उनपर होनेवाले खर्च से आप बचेंगें।

: २ :

## पेट के व्यायाम

चित्र १ : सीधे तनकर लेट जाओ, हाथ तथा घुटनों को तना हुआ रखो, चित्र में बताये ढंग से बायें हाथ से बायें पैर के अंगूठे को पकड़ो और धीरे-धीरे छोड़ दो और दोनों को जमीन पर अपनी जगह ले जाओ। इसी प्रकार दायें हाथ से दायें पैर के अंगूठे को पकड़कर वापस अपनी जगह पर ले जाओ।

चित्र २ : यह चित्र १ की तरह किया जाता है। इसमें फर्क इतना है कि दायें हाथ से बायें पांव और बायें हाथ से दायें पांव के अंगूठे को बारी-बारी से पकड़ कर थोड़ी देर रुको, फिर धीरे-धीरे अपनी जगह पर ले जाओ।

चित्र ३ : चित लेट जाओ, बायां पांव दायें पर रखो और दायां हाथ बायें पर रखकर उसी हालत में दोनों पांव और हाथ को धीरे-धीरे ऊंचा करके दोनों पांवों के अंगूठे दोनों हाथों से पकड़ो और थोड़ी देर तक उसी तरह रखकर धीरे-धीरे पहले की तरह हो जाओ। इसी प्रकार

पहले से उलटी रीति से हाथ पर हाथ रखकर और पैर पर-पैर रखकर करो।

चित्र ४ : चित्र नं० १ के अनुसार ही, सीधे लेट जाओ और दोनों हाथों और पावों को ऊंचे उठा कर अंगूठे पकड़ो। ऐसा करते समय हाथ अथवा पांव को मुड़ने नहीं देना चाहिए और सिर, छाती या कंधे को जमीन से ऊपर नहीं उठने देना चाहिए।

चित्र ५ : तनकर चित लेट जाओ, दोनों पांवों के अंगूठों को जमीन की तरफ झुके हुए और दोनों हाथ

कानों से सटाते हुए सीधे रखो। फिर हाथों को उसी स्थिति में रखते हुए और पेट को जरा भी झटका न लगाते हुए, लेकिन दबाव डालते हुए, धीरे-से बैठ जाओ। फिर धीरे-धीरे कमर से झुककर दोनों हाथों की अंगुलियां पांवों के अंगूठे के पास ले जाओ। घुटनों के पास से पांव बिल्कुल नहीं मुड़ना चाहिए। यदि संभव हो तो और झुककर हाथ की अंगुलियों को पांवों के दोनों अंगूठों के बाहर ले जाओ। अब धीरे-से हाथों को सीधे उठाकर, पहले-जैसे जमीन पर सो जाओ। शुरू में पांच बार करो। बाद में ताकत के हिसाब से बढ़ाओ।

चित्र ६ : तनकर चित लेट जाओ, दोनों हाथों को छाती पर रख, बगल में दाबकर उसी हालत में धीरे-से बैठ जाओ। फिर पेट को जरा भीतर को ओर करके सिर घुटनों की ओर जितना झुका सको, झुकाओ, और कमर से जितना मुड़ा जा सके, उतना नीचे मुड़ो। जितनी बार हो सके, ऐसा करो।

चित्र ७ : चित लेटकर, पांव जमीन की ओर ढलते हुए रखो, दोनों हाथों से दोनों कंधों को पकड़ो और धीरे-धीरे बैठ जाओ। चार-पांच बार ऐसा करते हुए सिर को जितना हो सके नीचे झुकाओ और सिर घुटनों से छू जाय, इतना मुड़ने की कोशिश करो। घुटने तने हुए रहने चाहिए।

चित्र ८ : दोनों हाथों का पंजा बनाकर गर्दन के पीछे रखो और चित्र ७ की तरह पेट पर वजन डालकर

कमर से जितना मुड़ा जाय, उतना मुड़ो। गर्दन के पीछे जुड़े हुए हाथ न छूटने पावें। इस तरह चार-पांच बार आगे-पीछे जाओ और फिर पहले की तरह लेट जाओ।

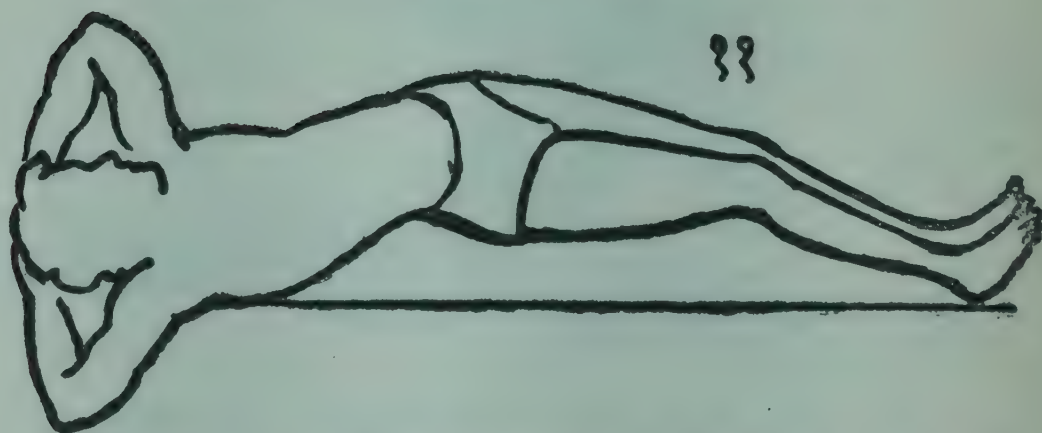
चित्र ९ : दोनों हाथों से कमर पकड़कर (चित्र नं० ८ में बताए हिसाब से) धीरे-धीरे उठो और घुटनों से सिर लगाकर फिर धीरे-धीरे लेटो।

चित्र १० : चित्र ५ से ९ तक की तरह। इसमें हाथों को कानों से सटे रखकर उसी हालत में जमीन से आधे

ऊपर उठने के बाद वैसे ही टिका रहना पड़ता है, पूरी तरह बैठ नहीं जाना चाहिए। दोनों पांवों को जरा भी ढीला मत छोड़ो, सीधे जमीन की ओर झुके हुए रखो। ऐसी स्थिति में कुछ देर रहकर फिर धीरे-धीरे जमीन पर लेट जाओ।

नं. १ से ४ वाले व्यायाम में हाथ-पांवों की हलचल के साथ पेट पर थोड़ा वजन पड़ता है, किंतु ५ से १० तक के व्यायामों में खास पेट पर ही वजन पड़ता है। इससे अंतड़ियां, गुर्दा और जिगर मजबूत होते हैं। अंतड़ियों की कमजोरी दूर होती है, पेट अथवा पेडू की चर्बी कम हो जाती है, कब्ज कम होकर हाजमे की ताकत बढ़ती है और सच्ची भूख लगती है।

: ३ :

## कमर, फेफड़े और गले के व्यायाम

चित्र ११ : चित लेट जाओ, दोनों हाथों का पंजा

मिलाकर उस पर सिर रखो। केवल कमर का भाग ही ऊंचा करो। ऐसा करते हुए एड़ियों को जमीन पर रखो। थोड़ी देर ऐसा करके फिर धीरे-से कमर को जमीन पर टिकाओ। शुरू में कम-से-कम दस बार करो और फिर धीरे-धीरे बढ़ाओ।

चित्र १२ : नं. ११ की तरह, लेकिन दोनों हाथों से कमर पकड़कर सिर, पांव तथा कमर जमीन पर टिके हुए रहने दो और केवल सीना एवं गर्दन का भाग ही ऊंचा करो और जितना हो सके, उतना उठाये रखकर धीरे-धीरे नीचे ले जाओ। १०-११ बार ऐसा करो।

अभ्यास हो जाने के बाद नं. ११ और १२ के दोनों व्यायामों को मिला देना चाहिए। दोनों हाथों को बगल में रखकर, जमीन पर केवल सिर और एड़ियों को टिका हुआ रखो और बाकी शरीर को जमीन से ऊपर उठाये रखो। यह कुछ है तो कठिन, पर इससे ठीक-ठीक कसरत होती है।

: ४ :

# पेट, पेड़ू और जांघों के व्यायाम

चित्र १३ : चित लेट जाओ, दोनों हाथों का पंजा बनाकर गर्दन के पीछे रखो । दोनों पांव ऊंचे करके बारी-बारी से और घुटनों के पास दोनों पैर आपस में लपेटो, पर पांव बिल्कुल सीधे रहने चाहिए । जरा जल्दी-जल्दी करो । शुरू में २० बार करो । पेट में जहां से चर्बी बनने लगती है उस भाग की इससे अच्छी कसरत होती है ।

चित्र १४ : चित लेट जाओ और दोनों पांवों को मोड़कर घुटनों को छाती से लगाओ । फिर पांवों को दोनों हाथों से कस लो और आगे-पीछे हिलो-डुलो । पांव जमीन की ओर जाते समय अंगुलियां जमीन के पास पहुंचने पर भी उससे छूनी नहीं चाहिए । उसी प्रकार पीछे की ओर जाने पर कंधे जमीन से न छुएं,

जमीन पर केवल कमर और पीठ का ही भाग रहे। यह क्रिया करते समय पेट को भीतर की ओर सिकोड़कर घुटनों से छाती को दबाकर रखना चाहिए। इस प्रकार १५–२० बार झूलो।

चित्र १५ : नं १४ के ढंग से ही, किंतु एक पांव दबा हुआ रखकर दूसरे खुले पांव को आगे-पीछे हिलाओ-डुलाओ। फिर इसी प्रकार दूसरे पांव को भी करो। नं. १४ की कसरत से खुला हुआ वायु इस कसरत से

खुले हुए पांव की ओर जायगा और इस प्रकार बारी-बारी से खुले हुए पांव की ओर हटते जानें से निकल जायगा। यह कसरत २५ बार करनी चाहिए।

चित्र १६ : चित लेट जाओ और हाथ सिर के पीछे रखो, दोनों पांवों को ऊंचा करके जांघ के मूल में से बारी-बारी से इस प्रकार २५ बार करो। सिर के बदले दोनों हाथों को कमर के नीचे रखकर करने में भी कोई हर्ज नहीं है।

: ५ :

## अपेंडिसाइटिस रोकनेवाला व्यायाम

चित्र १७ : चित लेट जाओ और दोनों पांव ऊंचे

करो। कुहनी के सहारे टिकाए हुए दोनों हाथों से कमर को थामो। अब कमर को पेट की तरफ मोड़ो और पांवों को मिलाए रखकर सिर की ओर झुकाओ। ऐसा करते हुए पेट को भीतर की ओर

सिकोड़ते जाओ। इस प्रकार तीन मिनट तक ऐसा करो। फिर दोनों पांवों को बारी-बारी से सिर और जमीन की ओर ले जाओ। १० से १५ बार ऐसा करो।

चित्र १८ : उलटे तनकर लेट जाओ और दोनों हाथों को दोनों पक्षों के सहारे सीधे रखो (चित्र में इतना अंतर समझना चाहिए) और धीरे-से सिर ऊंचा

करके छत की ओर देखते हुए ऊपर उठो। इस प्रकार सिर, गर्दन और सीना जमीन से उठ जायगा और कमर पर खूब वजन पड़ेगा। इससे कमर का दर्द और निर्बलता दूर होगी। यह कसरत १० से १५ बार करो, और जितना हो सके उतना ऊंचा उठने का प्रयत्न करो।

चित्र १९ : उलटे लेटकर दोनों हाथों को सिर की ओर फैलाओ और तैरते समय जैसे पानी चीरते हैं, वैसे हाथों को फैलाकर बगल की ओर ले जाओ। हाथ बाजुओं की ओर जायं। तब चित्र नं० १८ के ढंग से अगला भाग उठाकर छत की ओर देखो। १० बार से शुरू करके धीरे-धीरे बढ़ाओ। इससे कमर के साथ छाती और कंधे मजबूत होंगे।

चित्र २० : उलटे लेटकर दोनों पांवों के अंगूठे पकड़कर इस तरह हिलो-डुलो कि सारा शरीर उठा रहे और केवल पेट पर ही शरीर टिका हुआ रहे। १०-१५

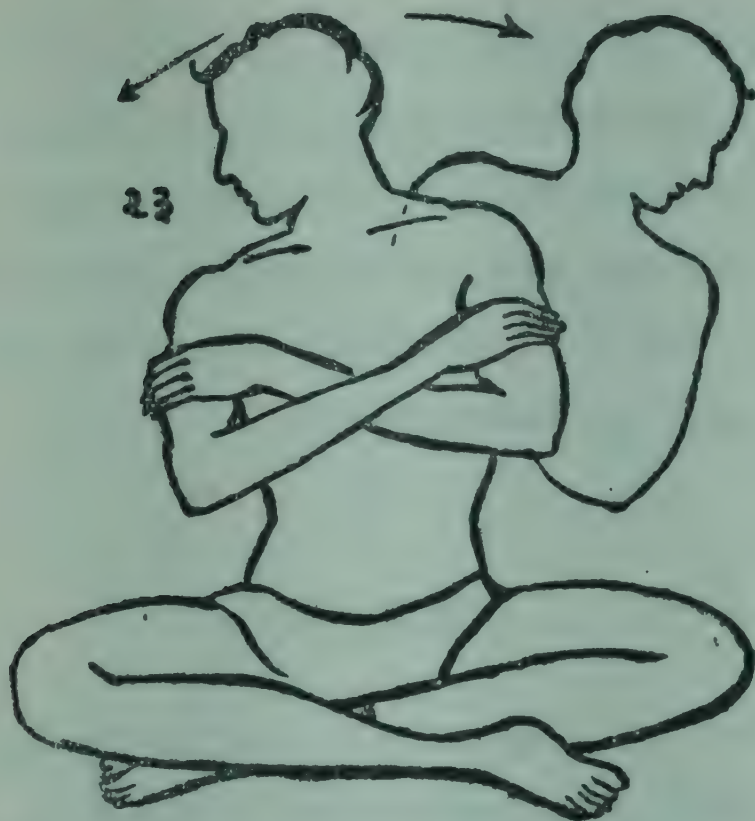
झूले से शुरू करके धीरे-धीरे बढ़ाओ। इससे कमर, जांघ, पिंडली, छाती, गर्दन, हाथ सब मजबूत होंगे।

चित्र २१ : पलथी मारकर, कमर को तनी हुई रख कर बैठो। हाथों को पीछे कमर पर रखो और फिर धीरे-धीरे शरीर को नीचे झुकाओ और दोनों घुटनों के बीच जमीन पर सिर को छुआओ। फिर धीरे-धीरे

तनकर बैठ जाओ। २०-२५ बार यह कसरत करो।

चित्र २२ : नं. २१ के ढंग से बैठो और दायें बाजू की ओर झुकते-झुकते दायें घुटने के सामने सिर से जमीन छुओ और इसी प्रकार बांयें बाजू की ओर करो।

चित्र २३ : नं. २२ के अनुसार ही, किंतु हाथों को पीछे की बजाय आगे छाती पर अगल-बगल रखकर घड़ी के लटकन की तरह दायें और बायें जितना झुका जाय, उतना झुको। कुहनी रुकावट पैदा करती हो तो उसे पेट की ओर सिकोड़ लो। ये दोनों व्यायाम पेट और बाजू को मजबूत बनाने के साथ जिगर और गुर्दे की बीमारियों को मिटानेवाले हैं।

२३
२४

चित्र २४ : पलथी मारकर और पीछे की ओर हाथ रखकर दायें घुटने तक झुको। बाद में धीरे-धीरे पीछे की ओर झुकते जाओ। बराबर बीच में पहुंचकर जरा रुको और बायें घुटने तक आकर आधा गोलाकार पूरा करो। बीच में रुकना न भूलो। इससे पेट पर वजन पड़ेगा और वह मजबूत बनेगा।

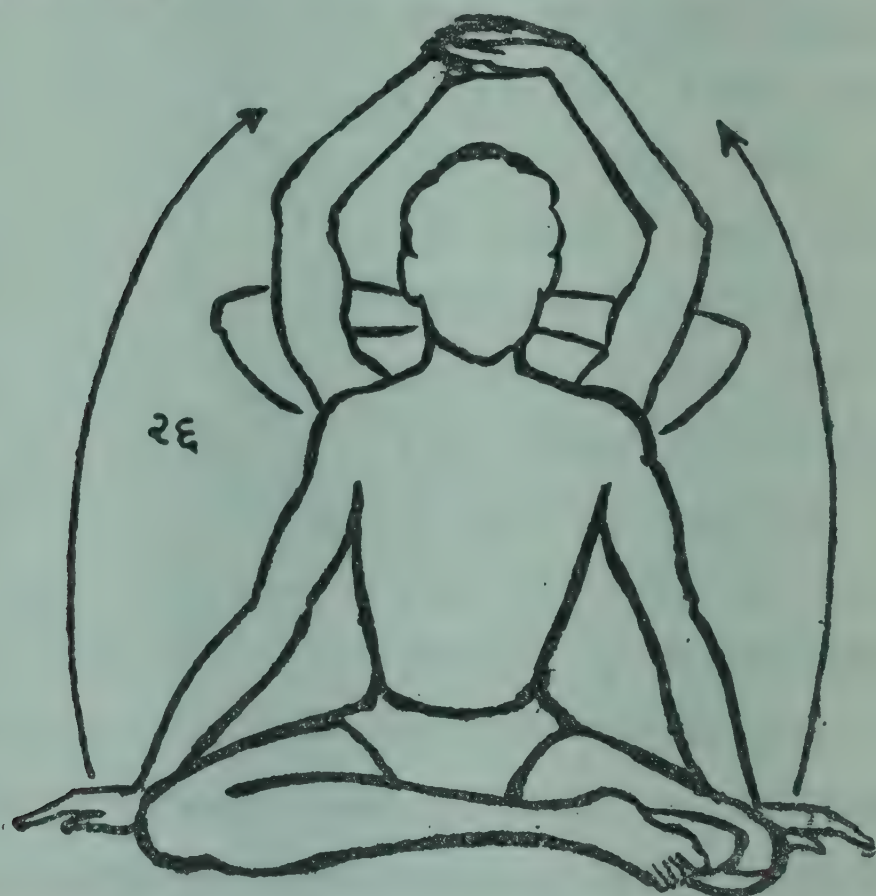
: ६ :

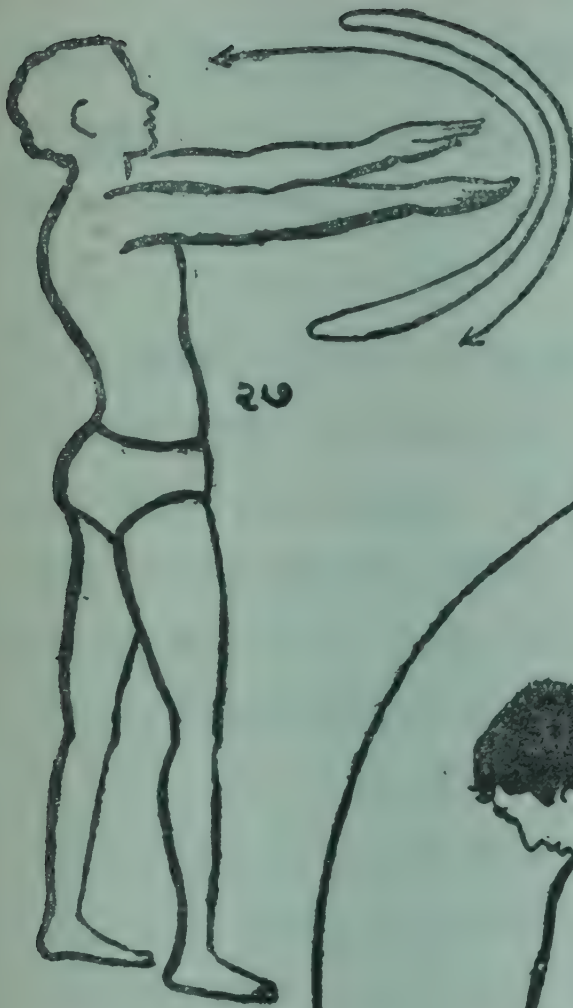
## प्राणायाम

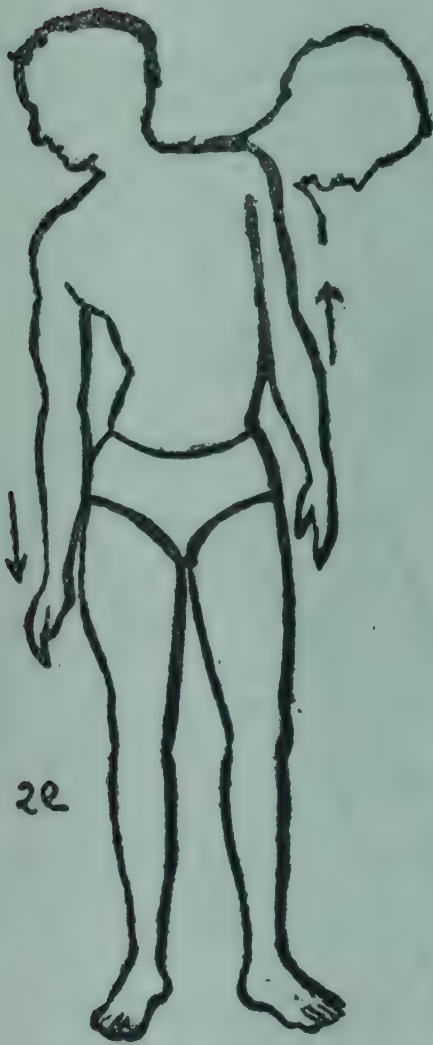
चित्र २५ : प्राणायाम में तीन क्रियाएं होती हैं। सांस लेना, रोकना और छोड़ना। इन्हें पूरक, कुंभक और रेंचक कहते हैं। प्राणायाम कई तरह के होते हैं, किंतु यहां उसकी केवल शुरू की और साफ प्राणवायु लेकर रगड़ के द्वारा श्वास-नली को ठीक करने की कसरत दी गई है। इससे सर्दी-जुकाम ठीक होता है। पलथी मारकर सीधे बैठो। हाथ घुटनों पर रखो, लेकिन उनपर वजन न पड़ने दो। अब धमनी की तरह सांस भीतर खींचो और बाहर निकालो। प्राणायाम में सांस रोकने और नाक के एक छेद से सांस लेकर दूसरे से छोड़ने की क्रिया होती है। वह इसमें नहीं है। केवल धमनी की भांति तेजी से सांस लो और छोड़ो। सांस खूब

गहराई तक लंबी खींचो और इतनी लंबी छोड़ो, जिससे फेफड़े एकदम खाली हो जायं। फेफड़ों में स्पंज की तरह सुराख होते हैं, जिनके अंदर कुछ वायु भरी रहती है। इसलिए बाहर से ली हुई वायु के ठहरने लायक स्थान नहीं होता। यह क्रिया ऐसी है कि उसकी रगड़ से भीतर का सब वायु बाहर निकल जाता है और साफ वायु अधिक मात्रा में अंदर दाखिल होता है। इस रगड़ की गर्मी से फेफड़ों में भरा हुआ मल अथवा आंव भी दूर हो जाता है। सांस की रगड़ इतनी जोर की होनी चाहिए कि सामने बैठा हुआ मनुष्य भी उसकी आवाज सुन सके। थक जाने पर थोड़ी देर आराम करके फिर शुरू करो। हर बार दस से पंद्रह बार तो ऐसा करना ही चाहिए। इससे सांस की नली के अलावा फेफड़ों, पेट और पेड़ू की भी कसरत होगी।

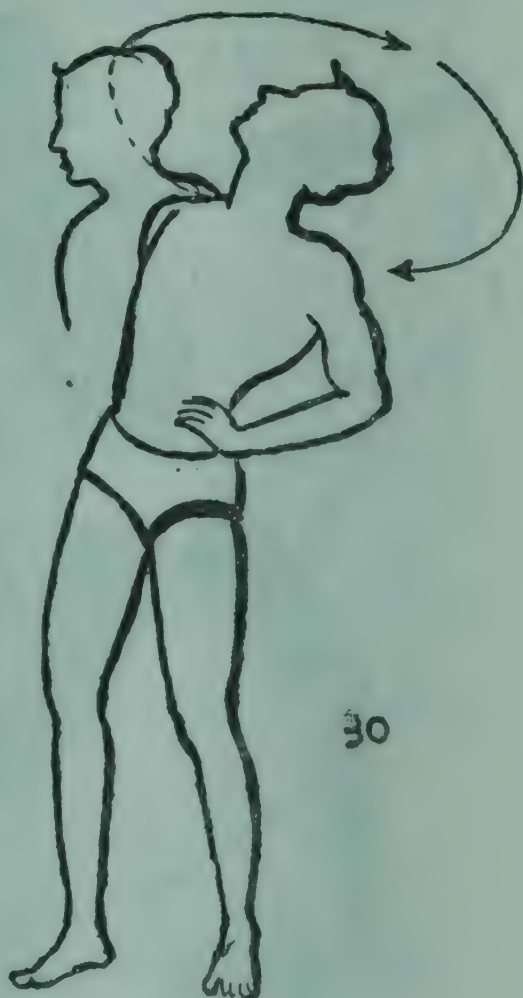
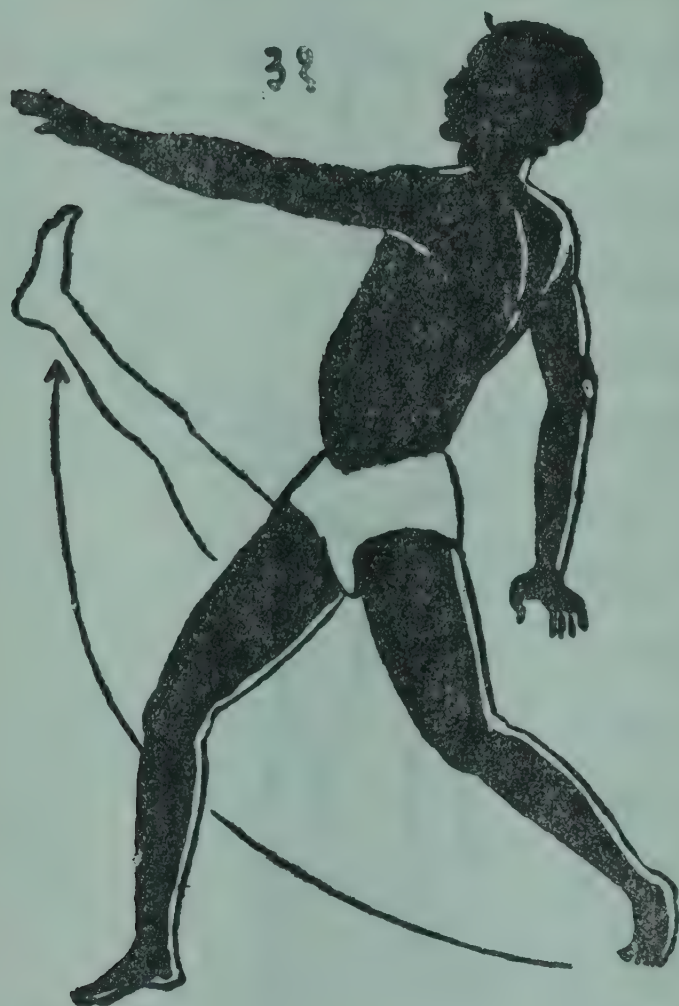
चित्र २६ : पलथी मारकर सीधे बैठो। दोनों हाथ बाजू में जमीन पर रखो। फिर धीरे-से हाथ ऊपर की

ओर उठाते हुए साथ-साथ सांस लेते जाओ और जब हाथ सिर के पीछे पहुंचकर जुड़ जायं तब सांस को रोक लो। जुड़े हुए हाथों को ऊंचा ले जाओ। फिर धीरे-से हाथों को छुड़ाकर पहले की हालत में ले आओ और साथ ही

अंदर भरे हुए सांस को धीरे-धीरे निकाल दो। हाथों को ऊंचे ले जाते समय फेफड़े फूलेंगे और उनमें हवा भरेगी और नीचे लाते समय वे सिकुड़ेंगे और हवा निकल जायगी। चार-पांच बार से शुरू करके अभ्यास बढ़ाओ। अन्य कसरतों की थकान इस क्रिया से दूर हो जायगी।

चित्र २७ तथा २८ : दोनों पांवों के बीच ६ इंच का अंतर रख तनकर खड़े रहो और दोनों हाथों को सीधे सामने की ओर लंबा करो। फिर शरीर के ऊपर के भाग को कमर से मोड़कर दोनों हाथों को दो-तीन बार बायें-दायें घुमाओ। इस प्रकार करते समय हाथों को जितना हो सके, उतना पीछे की

ओर ले जाओ। फिर चित्र २८ में बताये ढंग से बायां हाथ दायें पांव तक ले जाओ और दायां हाथ पीछे ले जाकर सीधे हो जाओ। इसी प्रकार दूसरे हाथ से उलटी क्रिया करो।

चित्र २९ : दोनों पांवों के बीच ६ इंच का अंतर रखो और दोनों हाथों को बाजू में रखकर सीधे खड़े हो जाओ। अब एक हाथ को जांघ की बाजू में से इस प्रकार नीचे उतारते जाओ कि कुहनी न मुड़े और हाथ घुटने के नीचे पहुंच जायं और उसके साथ-साथ दूसरा हाथ ऊंचा उठता जाय। उस समय धड़ कमर से ही उस बाजू की ओर मुड़े। इस प्रकार दोनों हाथों को दायें-बायें गति देनी चाहिए। २० बार यह कसरत करनी चाहिए। जिगर और गुर्दे के लिए यह उपयोगी होगी।

२९

चित्र ३० : नं. २८ की तरह खड़े रहो। दोनों हाथ कमर पर रखकर पांवों को बिल्कुल तना हुआ रखो और

कमर में से ही अगले हिस्से में भली प्रकार झुको। फिर इसी स्थिति में दायीं ओर धीरे-धीरे घूमो और धड़ को पीछे ले जाकर बायीं तरफ से आगे लाओ और एक चक्कर पूरा करो। इस प्रकार पांच-सात बार दायीं बाज का चक्कर करने के बाद पांच-सात चक्कर बायीं तरफ के करो। आंखों को बंद रखो, नहीं तो चक्कर आयंगे। यह कसरत मथनी की तरह पेट के अंगों को मथ डालेगी। पेट की चरबी दूर करेगी और पेट बगल, अंतड़ियों, पेडू और कमर को मजबूत बनायगी।

चित्र ३१ : एक पैर आगे और दूसरा पीछे रखो और सीधे खड़े रहो। जिस ओर का पैर आगे हो उस ओर का हाथ भी आगे लंबा करो और फिर उस पैर को ऊंचा करके

लंबे हाथ की हथेली से छुप्रो। इस समय हाथ को जितना हो सके, ऊंचा रखने का यत्न करो। हथेली से अंगूठे छूने के बाद इस पैर को धीरे-धीरे नीचे लाकर थोड़ा पीछे ले जाओ और फिर इसी तरह दूसरे पांव तथा हाथ से करो। बारी-बारी से १० से २० बार

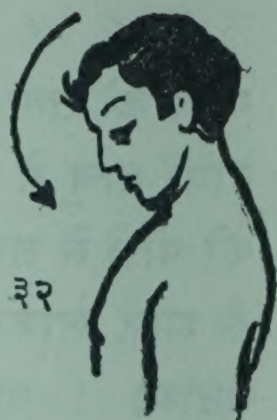
ऐसा करो। इससे जांघ, पेडू और कमर मजबूत होंगे।

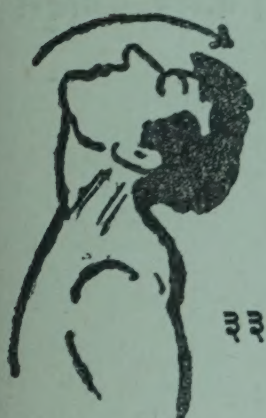
: ७ :

## गर्दन के व्यायाम

चित्र ३२ : सीधे रहकर गर्दन आगे की ओर इतनी

झुकाओ कि ठुड्डी छाती पर हंसिया के भाग को छू जाय। इस प्रकार झुकाकर थोड़ी देर रहने दो। इससे गला मजबूत होगा और उसका मुटापा कम होगा।

३२

चित्र ३३ : नीचे झुकी हुई गर्दन को धीरे-धीरे हंसिया से उठाओ और सीधे ही जितनी हो सके, उतनी पीछे की ओर ले जाओ, निगाह छत पर जमाओ। इस स्थिति में गर्दन को थोड़ी देर रखकर धीरे-धीरे फिर अपनी जगह पर लाओ।

३३

चित्र ३४ : सीधी रखी हुई गर्दन को धीरे-धीरे दायें कंधे की ओर झुकाओ, साथ ही आंखों को भी उसी दिशा में मोड़कर दायीं ओर देखते रहो और ठुड्डी को कंधे की ओर दबाओ। थोड़ी देर इस तरह रहकर यही क्रिया बायीं ओर करो।

३४

चित्र ३५ : गले के आगे से गर्दन को तना हुआ रख कर दायीं बाजू से शुरू करके गर्दन को पीछे ले जाकर बायीं ओर से आगे लाकर गोल चक्कर बनाओ। पांच बार ऐसा करने के बाद बायीं ओर करो। धीरे-धीरे बढ़ाते जाओ। ये चारों कसरतें गर्दन को मजबूत बनायंगी।

## समाज-विकास-माला की पुस्तकें

१. बद्रीनाथ
२. जंगल की सैर
३. भीष्म पितामह
४. शिवि और दधीचि
५. विनोबा और भूदान
६. कबीर के बोल
७. गांधीजी का विद्यार्थी-जीवन
८. गंगाजी
९. गौतम बुद्ध
१०. निषाद और शबरी
११. गाव सुखी, हम सुखी
१२. कितनी जमीन
१३. ऐसे थे सरदार
१४. चैतन्य महाप्रभु
१५. कहावतों की कहानियां
१६. सरल व्यायाम
१७. द्वारका
१८. बापू की बातें
१९. बहुबली और नेमिनाथ
२०. तंदुरुस्ती हजार नियामत
२१. बीमारी कैसे दूर करें ?
२२. माटी की मूरतजागी
२३. गिरिधर की कुंडलियां
२४. रहीम के दोहे
२५. गीता प्रवेशिका
२६. तुलसी-मानस-मोती
२७. दादू की वाणी
२८. नज़ीर की नज्में
२९. संत तुकाराम
३०. हज़रत उमर
३१. बाजीप्रभु देशपांडे
३२. तिरुवल्लुवर
३३. कस्तूरबा गांधी
३४. शहद की खेती
३५. कावेरी
३६. तीर्थराज प्रयाग
३७. तेल की कहानी
३८. हम सुखी कैसे रहें ?
३९. गो-सेवा क्यों ?
४०. कैलास-मानसरोवर
४१. अच्छा किया या बुरा ?
४२. नरसी महेता
४३. पंढरपुर
४४. ख्वाजा मुईनुद्दीन चिश्ती
४५. संत ज्ञानेश्वर
४६. धरती की कहानी
४७. राजा भोज
४८. ईश्वर का मंदिर
४९. गांधीजी का संसार-प्रवेश
५०. ये थे नेताजी
५१. रामेश्वरम्
५२. क़ब्रों का विलाप
५३. रामकृष्ण परमहंस
५४. समर्थ रामदास
५५. मीरा के पद
५६. मिल-जुलकर काम करो
५७. कालापानी
५८. पावभर आटा

मूल्य प्रत्येक का छः आना



छः आना